

	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(木)
朝食	御飯 ミ汁(トウモロコシ) 卵とじ煮 磯浸し(キャベツ・ワカメ) こんぶ抹茶ワカメ 牛乳	御飯 ミ汁(玉葱・キャベツ) 生揚げ煮 浸し(菜の花) 海苔たまワカメ 牛乳	御飯 ミ汁(小松菜・フ) 五目巾着袋 生姜和え(インゲン) ワカメ 牛乳	御飯 ミ汁(トウモロコシ) 車麩卵とじ煮 梅あえ(カリフラワー)減塩 減塩のり佃 牛乳	御飯 ミ汁(白菜・油揚げ) 鰯かつお味 磯浸し(ホウレンソウ) たらこワカメ 牛乳	御飯 ミ汁(小松菜・玉葱) ツナオムレツ ミックスベジタブルソテー 減塩しょうゆ 茄子浸し 野菜ワカメ 牛乳	御飯 ミ汁(里芋・人参) 納豆 切干含煮 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミ汁(ワカメ・フ) 卵とじ煮 浸し(チンゲンサイ) こんぶ抹茶ワカメ 牛乳	御飯 ミ汁(キャベツ・コウ) 卵ロール オクラ和え 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳
昼食	御飯 ハンバーグ ドミグラスソース ブロッコリー添え ホーテサラダ わさび和え(キャベツ)	バターロール 苺&マーガリン スクランブルエッグ(コウ・ペ・コン) アスパラハータソテー添え サラダ(レタス・キュウリ・トマト) ヤクルト	御飯 和牛メンチカツ 豚ヒレカツ 茹かキャベツ 減塩ソース 酢の物(モズク・キュウリ) しば漬け	御飯 鶏モッチーズ焼き パプリカソテー 拌三絲(ハルサメ・キャベツ) 白菜漬	カレーライス 福神漬楽京漬 和風サラダ(レタス・トマト) ソール	きしめん ヤキ 青味添え パック七味 天ぷら盛合(トリ・カキアゲ) コールスーサラダ(キャベツ)	御飯 豚肉立田揚 茹ミックス野菜 マヨネーズ 柚子香酢の物(カブ) 胡麻和え(インゲン)	御飯 酢豚 フレンチサラダ(レタス・セロリ) 磯浸し(キャベツ・エノキ)	胚芽ロール ハチミツ&マーガリン たらレモン蒸し ミックスベジタブルソテー カブ・ペ・コンコンソメ煮 ドレッシング和え(カリフラワー)
夕食	御飯 いなだつけ焼 はじかみ生姜 しぎ茄子(シメジ・ピーマン) ピーナツ和え(コマツナ) みかん	御飯 豚ロース生姜焼 オニオンソテー 里芋・人参含煮 胡麻和え(白菜・ナス) パインアップル	御飯 赤魚煮魚 きぬさや添え 炒り豆腐 おか和え(ホウレンソウ) バナナ	御飯 おでん パンフキンサラダ ごま和え(菜の花) リンゴ	御飯 白身魚みそ焼き いんげんソテー添え 華風炒め(キャベツ) ワカメ和え オレンジ	御飯 かじきステーキ風 茶福豆煮 生揚げ大根人参煮 生姜和え(チンゲンサイ) バナナ	御飯 シロハ・生姜焼 しし唐ソテー 南瓜煮付 ワカメ和風和え パインアップル	御飯 赤魚南部焼 さつま黄金煮添え 白和え(春菊・ワカメ) 辛子和え(ナス) リンゴ	御飯 フライチキン ブロッコリー・レモン添え サラダ(レタス・キュウリ・タマゴ) コーンポタージュスープ クリスマスケーキ
成分	エネルギー 1857 kcal たんぱく質 69.6 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1882 kcal たんぱく質 69.8 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1858 kcal たんぱく質 69.5 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1828 kcal たんぱく質 70.0 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1858 kcal たんぱく質 73.7 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1876 kcal たんぱく質 70.8 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1884 kcal たんぱく質 73.6 g 食塩 6.8 g	エネルギー 1871 kcal たんぱく質 70.3 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1872 kcal たんぱく質 70.4 g 食塩 8.4 g
	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)		
朝食	御飯 ミ汁(麩・エノキ・ニンジン) 生揚げ煮 わさび和え(コマツナ) ふりかけ瀬戸風味 牛乳	御飯 ミ汁(大根・絹揚げ) 厚焼卵 チンゲンサイソテー添え ゆず胡椒和え(ハクサイ) 海苔かつワカメ 牛乳	御飯 ミ汁(ホーテ・ワカメ) 山菜入巾着袋 浸し(コマツナ・シメジ) 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミ汁(カブ・長葱) ブレンオムレツ ミックスベジタブルソテー 胡麻和え(インゲン) 野菜ワカメ 牛乳	御飯 ミ汁(ホウレンソウ・シメジ) 高野豆腐野菜含煮 ワカメ和風和え たらこワカメ 牛乳	御飯 ミ汁(小松菜・フ) 卵とじ煮 磯浸し(キャベツ) こんぶ抹茶ワカメ 牛乳	御飯 ミ汁(ワカメ・キャベツ) ガンモ含煮 白菜柚子香和え 海苔たまワカメ 牛乳		
昼食	エビピラフ スパイン風バイクトエッグ コールスーサラダ(キャベツ) ジョウ	御飯 カブつけ焼 いんげんソテー添え 里芋そぼろ煮 梅あえ(カリフラワー)	御飯 親子煮 中華風サラダ わさび和え(キャベツ)	ゆかりごはん 揚鰯おかけ しし唐ソテー 筑前煮 辛子和え(ナハチ)	御飯 エビチリソース 中華風あえ(キャベツ) わさび和え(チンゲンサイ)	御飯 いか・あじフライ 茹かキャベツ 減塩ソース 和風サラダ(レタス・キュウリ) 胡麻和え(ナス)	御飯 ビーフソテー カゲルソース カリフラワー添え 拌三絲(ハルサメ・キュウリ) 辛子和え(チンゲンサイ)		
夕食	御飯 ホークチャップ アスパラソテー添え マカロニサラダ(キュウリ) ホウレンソウコンソメ煮 オレンジ	御飯 牛丼風 酢物(胡瓜・キャベツ・ワカメ) ピーナツ和え(ナス) バナナ	御飯 鯖の生姜煮 付合わせ(針生姜) 生揚げ・玉葱・人参煮 磯和え(ブロッコリー) みかん	御飯 豚ヒレカレー焼 オニオンソテー添え フレンチサラダ(ハルサメ) ドレッシング和え(カリフラワー) パインアップル	御飯 松風焼 アスパラハータソテー添え ジンジャーマカロニ ゆかり和え(大根) オレンジ	御飯 豚モツ野菜中華炒め 南瓜そぼろ煮 野沢菜漬 リンゴ	年越そば ヤキ・パック七味 茹菜(コマツナ) 天ぷら(エビ・キス・サツマイ) なめこ和え パインアップル		
成分	エネルギー 1877 kcal たんぱく質 70.5 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1904 kcal たんぱく質 70.1 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1864 kcal たんぱく質 71.8 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1845 kcal たんぱく質 73.7 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1846 kcal たんぱく質 75.0 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1900 kcal たんぱく質 72.3 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1849 kcal たんぱく質 72.3 g 食塩 8.7 g		

冬至



Merry Christmas!

今年も残すところあとわずかですね。クリスマス・年末と盛りだくさんの12月は、当院の献立もイベント満載！

病院でクリスマスや年を越す方にも楽しんでいただけるお食事をお届けしたいと思います。

フライドチキンにクリスマスケーキ、年末は人気のエビチリやフライ！大晦日は年越しそばを予定しており、お正月はおせちを提供予定です。

12月ならではのイベントをお食事から楽しんでいただけたらと思います。

栄養管理室

当院ではお米に“ビタミン強化米”を入れています。炊きあがりのご飯に“黄色い粒”が多少残ることがありますが、安心してお召し上がりください。

材料の都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承下さい。

ホームページにも献立表が掲載されています。アドレス <http://www.murayama-hosp.jp>

